



# ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



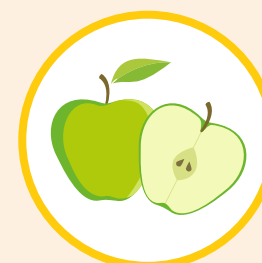
## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется – вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



## ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



## ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



## ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



## МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора, ограничь использование гаджетов до 1-2 часов в день



## ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время для путешествий, движения



## НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую



## ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро



## ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи – переносчики опасных инфекций



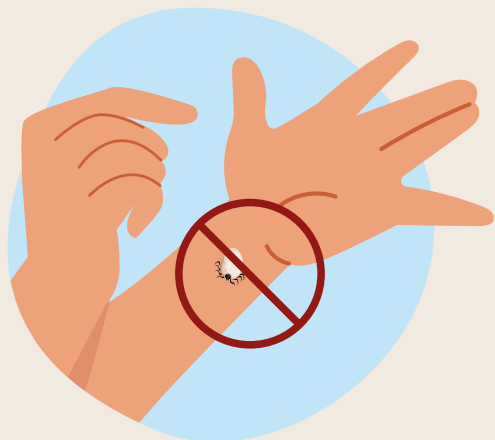
**Твой Роспотребнадзор**



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН КЛЕЩ



МЕДЛИТЬ НЕЛЬЗЯ



САМОСТОЯТЕЛЬНО ОТРЫВАТЬ ИЛИ ДЕРГАТЬ КЛЕЩА НЕЛЬЗЯ.  
ТАК МОЖНО ОТДЕЛИТЬ ЕГО ТЕЛО,  
А ГОЛОВА ОСТАНЕТСЯ ПОД КОЖЕЙ



СРАЗУ СООБЩИ ОБ ЭТОМ ВЗРОСЛОМУ.  
КЛЕЩА НЕОБХОДИМО БЫСТРО СНЯТЬ



ВЗРОСЛЫЙ ИЛИ ВРАЧ АККУРАТНО СНИМУТ КЛЕЩА  
И ОБРАБОТАЮТ МЕСТО УКУСА

**Твой Роспотребнадзор**



# ЛЕТО ПРЕКРАСНО, КОГДА БЕЗОПАСНО!



Мой руки с мылом или используй антисептик и антибактериальные салфетки



Не делись своими и не трогай чужие предметы гигиены, одежду и посуду



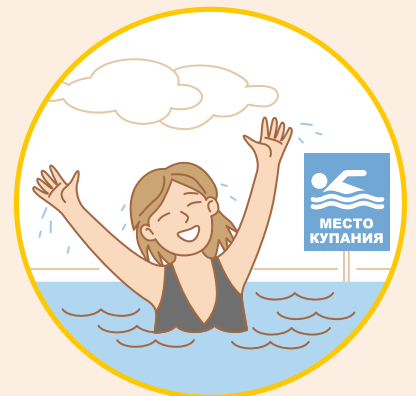
Пей только кипяченую или бутилированную воду



Не покупай еду с рук



Не забудь про средство от клещей и комаров



Купайся в разрешенных водоемах



Используй средства от загара, панаму и солнцезащитные очки



**Твой Роспотребнадзор**



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСА КЛЕЩА



Старайся не ходить там, где могут быть клещи.  
Держись подальше от мест с высокой травой.  
Ходи по центру тропы или дорожки

## ПРАВИЛЬНО ОДЕНЬСЯ:

НАДЕНЬ  
ГОЛОВНОЙ УБОР



Не сиди на траве. Воспользуйся светлой подстилкой.  
На ней ты легко разглядишь насекомых



Используй специальные средства борьбы  
с насекомыми под контролем взрослых

СВЕТЛАЯ РУБАШКА  
С ДЛИННЫМИ  
РУКАВАМИ,  
ЗАПРАВЛЕННАЯ  
В БРЮКИ,  
И НОСКИ



ЗАПРАВЬ БРЮКИ  
В НОСКИ,  
ЧТОБЫ КЛЕЩ  
НЕ ПРОБРАЛСЯ  
К ОТКРЫТОМУ  
УЧАСТКУ ТЕЛА



Постоянно осматривай себя на наличие насекомых,  
попроси помощи у товарища. Помогите ему тоже.  
Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи

**Твой Роспотребнадзор**



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!



**Тщательно мой руки**



**Вовремя ложись спать  
и хорошенько выспайся**



**Чисти зубы два раза в день**



**Делай утром зарядку,  
больше двигайся в течение дня**



**Ешь полезные продукты**



**Пей воду,  
а не сладкие напитки**



**Не делись посудой  
и не бери чужую**



**Почаще откладывай гаджеты**



**Общайся и играй с друзьями**

**Ваш Роспотребнадзор**



# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой



Пей только бутилированную или кипяченую воду



Перед тем, как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его



Купаясь в водоёме, не заглатывай воду



Проверяй срок годности продукта, указанный на упаковке



Не покупай еду с рук



# ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



## ! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно сообщить взрослым

**Твой Роспотребнадзор**